



環境省COOL CHOICE MOE 梅えきキャラクター
君野イマ

Point

ねぎ、にんにくといった香味野菜に加え、ピリ辛の豆板醤が加わり、血流が促進され体のすみまで温まります。根菜類や葉野菜、きのこ類もたっぷり！食物繊維、ビタミンやミネラルもバランスよくとることができるため、代謝を高めてくれる1品です。

環境省COOL CHOICE MOE 梅えきキャラクター
君野ミライ

【材料】4人分

<だし>	<具材>		
鶏ガラスープ …… 5カップ	ごま油 …… 適量	ごぼう …… 1/3本	しめじ …… 50g
東金黒豆みそ …… 大さじ2	にんにく …… 1片	にんじん …… 1/2本	なめこ …… 50g
東金田舎みそ …… 大さじ2	鶏肉手羽元 …… 8本	里芋 …… 8個	長ねぎ …… 1本
いりごま(白) …… 少々	豚バラ薄切り肉(三元豚) 300g	白菜 …… 5枚	
	豆板醤 …… 少々	しいたけ …… 50g	

- ① 鍋に鶏ガラスープを弱火であたため、東金黒豆みそ、東金田舎みそを溶き、いりごまを加える。
- ② 白菜は、茎と葉の部分に切り分け、茎部分はそぎ切りに、葉の部分はざく切りにする。長ねぎとにんじん、ごぼうは斜め薄切りに、にんにくは、包丁の腹で叩いて軽く潰し、里芋は皮をむく。しいたけとしめじは石づきを取り、しいたけは食べやすい大きさに、しめじはほぐす。
- ③ フライパンにごま油をひき、にんにくを加え、香りが立ったら鶏肉手羽元を加えて強火で表面をこんがり焼き、パットに取る。
- ④ ③のフライパンをキッチンペーパーでさっとふき、中火で豚バラ薄切り肉を熱し、豆板醤を加えて軽く炙る。
- ⑤ ①にごぼう、にんじん、里芋、白菜の茎部分、きのこ類、白菜の葉部分、長ねぎを順に入れ、中火で5分ほど煮込み、鶏肉手羽元と豚バラ薄切り肉を加え、さらに5分ほど煮込む。

賢い選択

環境省は、地球温暖化対策のための国民運動「COOL CHOICE」の取組の一つとして、暖房時の室温を20℃で快適に過ごすライフスタイル **WARMBIZ** を推進しています。

おいしい鍋を食べて、みんなで楽しみながら、あたたまりましょう！

ニッポン全国鍋グランプリとは
ニッポン全国鍋グランプリ実行委員会が主催する、ニッポン全国の鍋自慢が集結し、オラが自慢の鍋料理での対決を行います。地元伝来の鍋料理、わが家自慢の鍋料理、創作の鍋料理が一堂に会し、来場者の投票等により、その年の「ご当地鍋日本一」を選出する、日本最大級の鍋料理コンテストです。